



Большинство из тех, кто занимается боевыми искусствами в Киеве, приходят на тренировки с целью научиться «*постоять за себя*».

Другими словами, «*единоборство*», «*боевое искусство*», «*рукопашный бой*» или «*система самообороны*»

понимается как инструмент, позволяющий эффективно действовать в случае, если вы стали объектом агрессии со стороны других людей.

Что же может предложить «*боевое искусство*», «*система самообороны*» и т.п. для решения проблем, связанных с агрессивным поведением других людей?

Я предлагаю изначально расширить предмет нашего рассмотрения, поскольку правильнее говорить вообще об эффективности действий в критических обстоятельствах, а не только в узком понимании, как об умении «*драться*». В этом смысле,

Ц
это человек,
СПОСОБНЫЙ ПРИНИМАТЬ
адекватные
РЕШЕНИЯ
в экстремальной ситуации.

БОЕ

—

Разумеется, чем большим набором инструментов мы обладаем для выполнения тех или иных действий, тем более эффективно мы можем их выполнять. К инструментам можем отнести и необходимые навыки и умения (в этом смысле удары, захваты и т.п. тоже можем считать инструментами).

Это кажется очевидным, но в случае с действиями в экстремальной ситуации все оказывается не так просто. Приведем простой пример: предположим, что два человека стали объектом нападения собаки. У одного из них при себе имелся боевой пистолет, но в ситуации большого стресса он «*забыл*» о своем оружии или же не смог достаточно

быстро извлечь свое оружие и подготовить его к стрельбе. У другого же была при себе только палка, но он, размахивая ею, сумел напугать животное и отогнать его. Очевидно, что второй человек действовал гораздо более эффективно в сложившейся ситуации.

Таким образом, для действий в экстремальной ситуации гораздо важнее не количество инструментов (в том числе и «боевых» навыков), а способность своевременно применить то, что у тебя имеется. Именно поэтому, часто бывает так, что
«худший в зале – лучший на улице»

Исходя из этого, становится понятным, почему наработка большого количества различных приемов, оказывается малоэффективным способом подготовки «бойца» - в экстремальной ситуации человек оказывается просто неспособным их применить. Кроме того, нужно понимать, что наработка конкретного приема под конкретные обстоятельства чаще всего малополезна, ибо жизнь настолько многогранна, что оказывается просто невозможным точно смоделировать в спортзале те экстремальные обстоятельства, в которых вы можете оказаться в реальной жизни. Поэтому заучивания вроде

«при ударе ножом снизу блокируете руку так-то, перехватываете так-то»
на практике оказывается малоэффективным.

В «Системе» не используются методики, построенные на заучивании приемов. «Система
» учит

действовать спонтанно и, скорее, интуитивно. Тем не менее, должен отметить, что возражение сторонников заученных приемов касательно наивности того представления, что
» «на

до расслабиться, и оно само как-нибудь получится»

, вполне обоснованно. Если вы ходите в спортзал и два часа только и делаете, что
» «расслабляетесь»

, было бы неверно предполагать, что, когда потребуется, оно само как-то там интуитивно получится. Важен именно опыт попадания в экстремальные ситуации, опыт снятия чрезмерного мышечного и психологического напряжения в экстремальной ситуации, а также опыт выхода из экстремальной ситуации и фактического ее разрешения.

Именно поэтому беру на себя смелость утверждать, что «**ПОЛНАЯ**» подготовка к действиям в экстремальной ситуации, представляющей риск для здоровья и жизни, в спортзале
НЕВОЗМ

ОЖНА

Ибо невозможно полное моделирование такой ситуации в спортзале. Мы всегда готовимся лишь в какой-то степени. Собственно, это относится к любым видам подготовки: невозможно полностью подготовиться к войне, участвуя в каких-либо войсковых маневрах. Что, впрочем, вовсе не означает, что такие маневры не нужны.

Для получения такого опыта на тренировках по «Системе» в Киеве, мы постоянно моделируем стрессовые ситуации, при которых психологическое возбуждение человека доводится до состояний близким к пороговым. В частности, на тренировке занимающийся и наносит, и получает достаточно большое количество ударов, и это при полном отсутствии какой-либо защиты на руках, голове или теле. Важно подчеркнуть, что при правильной организации тренировки такие ударные нагрузки не приносят вреда нашему здоровью, а напротив позитивно сказываются на психологическом и физическом здоровье человека.

Разумеется, удар – это один из множества способов моделирования экстремальной ситуации, используемых в «Системе». Часто у занимающихся возникает ощущение, что «системный удар» является краеугольным камнем всей

«Системы»

- это не совсем так. В общем, мне думается, цель нашего курса занятий

«Системой»□

подразумевает умение справиться (решить) любую возникшую проблему (в широком смысле), и справиться быстро (пока она, проблема, не испортила жизнь и нервы).

Справиться быстро и с минимумом телодвижений. Очень часто (в случае с контактной конфликтной ситуацией) это означает именно удар. Ни броски, ни захваты, ни толчки - это все хорошо, это тоже средства, но они как бы не выражают главной идеи. Другими словами, умение правильного удара – это скорее образ

«Системы»

, или концентрированное выражение данного учения, так сказать вершина пирамиды, но вовсе не содержание всего искусства, именуемого Единоборствами Древней Руси

«Система»

. Но не вся вершина, есть еще более быстрые действия: слово, взгляд, мысль - а это уже супервершина!

В дополнение к вышесказанному и для понимания принципов подготовки, используемых в «Системе», прошу ознакомиться со статьями, посвященными проблемам [«СТРАХА»](#) и [«СТРЕССА»](#)

Необходимо также рассмотреть «агрессию» как явление, часто сознательно закладываемое в основании угла многих боевых систем. В данном контексте агрессия используется как способ преодолеть психологический ступор и нерешительность. Агрессивная реакция может показаться эффективным методом реагирования на внешнюю опасность, ибо позволяет избежать сомнений. На практике же такой метод оказывается малоприменимым и крайне разрушительным для человеческой личности. Основная причина заключается в том, что человек привыкает к агрессивной реакции практически на любые раздражители. Это означает, что он во многом теряет способность эффективно общаться с людьми – многие из нас имеют опыт общения с подобными людьми, привыкшими в любой ситуации выдавать агрессивную реакцию, и каждый знает, как тяжело находиться рядом с ними. Вот в этом ощущении дискомфорта такой человек и вынужден жить (правда он к нему привыкает и часто считает абсолютно естественным и неизбежным). Более того, такой человек часто подсознательно провоцирует других людей на агрессивное поведение, что также крайне негативно сказывается на его качестве жизни.

Но оказывается, что и для действий в действительно экстремальной ситуации, представляющей риск для здоровья и жизни, основанная на агрессии реакция имеет массу недостатков. По-сути агрессия и есть все тот же страх, но только его обратная сторона. Агрессии без страха не бывает. Естественно, все негативные последствия страха в данном случае сохраняются – повышенный мышечный тонус, напряжение, ограничивающее способность к эффективным двигательным действиям, крайне «суженное» сознание, не позволяющее видеть ситуацию в общем, комплексно, но напротив дающее возможность держать внимание лишь на крайне ограниченном объеме внешней информации, а также вследствие данной «узости» уязвимость перед манипулированием извне, легкая управляемость человека в том числе и со стороны противника.

«Системный» подход позволяет решить проблему нерешительности и сомнений в критической обстоятельствах, не прибегая к агрессии. Кроме постоянно углубляющегося опыта контролируемых стрессовых ситуаций, стоит отметить уникальные «системные» дыхательные техники, позволяющие снять психологическую и физическую зажатость, а значит и дающие возможность адекватно отреагировать на внешнюю угрозу.

Боевое искусство Киев, обучение и самооборона

Автор: MIKHAIL SPIRIN

11.02.2012 19:04 - Обновлено 26.03.2019 17:24

В завершении хотелось бы еще раз отметить, что «Система» не является рукопашным боем в узком смысле, но, давая действительно бесценные навыки, необходимые для самообороны, она учит нас жить более безопасной, но в тоже время более полной и интересной жизнью.